



Утверждаю

Руководитель ГККП «Ясли сад №1»

*Жетписова Г.М.*

Жетписова Г.М.

## Ассортимент

Перспективного, двухнедельного меню  
(зима-весна)

2021-2022г

1 неделя

1 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
<b>Завтрак</b>			
1.	Каша кукурузная молочная, сладкая.	150/180/200	Молоко, крупа кукурузная, масло, сахар, соль.
2.	Какао на молоке	150/180/200	Какао, молоко, сахар
3.	Батон с маслом+сыр	20/5/10 20/3/10	Батон, масло слив пром произ, сыр пром
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
<b>Обед</b>			
1.	Борщ на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд., капуста, картофель, свекла, лук, морковь, соль, томат паста, зелень, сметана пром. производства.
2.	Плов из мясо кур	150/180/200	Мясо кур, рис, лук, морковь, чеснок, масло раст., соль, приправа.
3.	Салат -солен огурец, зел горош, лук	40/50/60	Сол огур, зел горош пром произ, лук, раст масло, соль, перец.
4.	Компот из сухофруктов	150/180/200	Сухофрукты, сахар, вода
5.	Хлеб пшеничный	60/35	Хлеб пшеничный из форт муки
	Хлеб ржаной	25/40	Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>			
1.	Пирог рыбный	60/70/90	Мука пшен.фартифиц. яйцо куриное, сахар, молоко пром. произ. масло слив. пром. произ. свеж рыба, соль йодир. вода питьевая. масло раст.
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый, сахар, вода питьев

2 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
<b>Завтрак</b>			
1.	Залеканка с творогом	60/70/80	Творог, сметана, яйцо кур 1,0 пром. произ. сахар, масло раст
2.	Чай с молоком	150/180/200	Чай, сахар, молоко пром. произ.
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, слив. масло пром. произ.
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Сок	130/100	Сок натур пром произв.
<b>Обед</b>			
1.	Бешбармак (Галушки)	150/180/200	Мясо говяд., мука фартиф., яйцо кур., соль йодир, лук.
2.	Азу по татарский	150/180/200	Мясо говяд., огурцы сол, картошка, лук, морковь, соль, перец, раст. масло, зелень.
3.	Салат – со свежей капустой+консер кукуруза.	40/50/60	Капуста, морковь, лук, масло раст., соль, зелень, кукуруза консерв.
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый, сахар, вода питьев.
5.	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25/40 60/35	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный из форт муки.
<b>Полдник</b>			
1.	Кулинарное изделие	10/4	Кондитерское изделие пром произ.
2.	Молоко кипяченое	150/180/200	Молоко пром. произ. сахар.

3 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
<b>Завтрак</b>			
1.	Каша геркулес молочная сладкая+0,5 яйцо	150/180/200 0,5	Молоко пром. произ. крупа геркулес, сахар, слив. масл пром. произ. соль йодир, яйцо 0,5
2.	Цикорий на молоке	150/180/200	Цикорий, молоко пром. произ. сахар
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив. пром. произ
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
<b>Обед</b>			
1.	Суп овощной на мясном бульоне со сметанной	150/180/200	Мясо говяд, лук, морковь, зелень, капуста, картофель, зел горошек, сметана, соль, перец, лавр. лист.
2.	Вареники с картошкой(творог)	150/180/200	Мука фортиф, яйцо кур, вода питьев, соль, картофель молоко, масло слив(творог)
3.	Салат – морковный+фасоль(кукуруза)	40/50/60	Морковь, фасоль(кукуруза)масло раст., чеснок, соль, перец
4.	Компот	150/180/200	Сухофрукты, вода питьевая, сахар,
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Хлеб пшеничный из фортиф муки. Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>			
1.	Кондитерское изделие	10/4	Кондитерское изделие пром произв.
2.	Кефир(Ряженка) пром. производства	150/180/200	Кефир (Ряженка)пром. производства, сахар.

4 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
<b>Завтрак</b>			
1.	Каша манная молочная, сладкая	150/180/200	Молоко пром. произ., манка, сахар, масло слив. пром. произ. соль йодир.
2.	Какао на молоке	150/180/200	Какао, молоко пром. произ., сахар
3.	Батон с маслом+сыр	20/5/10 20/3/10	Батон, масло слив. пром. произ., сыр пром. произ.
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Сок	100/130	Сок натур пром. произ.
<b>Обед</b>			
1.	Суп рыбный	150/180/200	Свежая рыба, пшено, картофель, соль, зелень, питьев.
2.	Котлета/Тефтели из мяса говяд.	60/70/80	Мясо говяд, хлеб (рис), яйцо, соль, перец, лук, раст. масло, сметана, томат.
	Гарнир крупа гречневая	120/130/150	Крупа гречневая, масло слив, соль, вода питьев.
3.	Салат - свекольный	40/50/60	Свекла отварная, раст. масло, зелень, чеснок, лук
4.	Компот из сухофруктов	150/180/200	Сухофрукты, сахар, вода питьевая
5.	Хлеб ржаной	25/40	Хлеб ржаной
	Хлеб пшеничный	35/60	Хлеб пшеничный
<b>Полдник</b>			
1.	Пирожокс (капуста, яблоко, повидло)	60/70/90	Мука пшеничная фартиф, яйцо кур, масло слив. пром. произ, дрожжи, молоко пром. произ., соль пищ. йодиров, сахар, (капуста, яблоко, повидло), масло
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый, сахар, вода питьевая

5 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
<b>Завтрак</b>			
1.	Омлетс сыром	60/70/80	Молоко пром. произ, сыр пром. произ, яйцо кур 1,0. Масло растит
2.	Чай с молоком	150/180/200	Чай, сахар, молоко пром. произ.
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив. пром. произ.
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Фрукты	90/60	Фрукты
<b>Обед</b>			
1.	Суп гороховый на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд., горох, лук, морковь, соль, перец, зелень, вода питьевая
2.	Гуляш	60/70/80	Мясо говяд, томат паста, сметана, лук, морковь, масло раст., зелень.
	Гарнир - макароны	120/130/150	Макароны, масло слив., соль, вода питьев.
3.	Салат - морковный	40/50/60	морковь, раст. масло, соль, перец, чеснок
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель, сахар, вода питьевая
5.	Хлеб пшеничный	35/60	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	25/40	Хлеб ржаной.
<b>Полдник</b>			
1.	Кондитерское изделие	10/4	Кондитерское изделие пром. произв.
2.	Сок натуральный	150/180/200	Сок натуральный

**2 неделя**

1 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
<b>Завтрак</b>			
1.	Каша гречневая, молочная, сладкая	150/180/200	Молоко, масло пром. произ., крупа гречневая, сахар, соль йодир.
2.	Цикория на молоке	150/180/200	Цикория, молоко пром. произ., сахар.
3.	Батон с маслом, сыром	20/5/10 20/3/10	Батон, масло пром. произ., сыр пром. произ.
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Фрукты	90/60	Фрукты
<b>Обед</b>			
1.	Суп вермишелевый (лапша) на м/б	150/180/200	Мясо гов, лук, морковь, соль, картофель, ма слив, вермишель, (лапша пром произ) зелен вода питьевая
2.	Гуляш мясо говяд Гарнир – рис отварной	60/70/80	мясо говяд, морковь, лук, раст. масло, соль йодир, томат, сметана.
3.	Салат - луковый	120/130/150	Рис, соль, масло слив. пром. произ, вода питье
4.	Компот	40/50/60	лук, раст. масло, чеснок, соль, перец.
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/180/200 35/60 25/40	Сухофрукты, сахар, вода питьевая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>			
1.	Ватружка с творогом (100)	60/70/90	Мука, яйцо, масло слив., молоко, дрожжи, соли
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Творог, сахар Кисель, сахар, вода питьевая.

2 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
1.	Суп вермишелевый молочный, сладкий	150/180/200	Молоко пром. произ., вермишель, масло слив. пром. произ., сахар, соль йодир.
2.	Какао на молоке	150/180/200	Какао, молоко пром. произ., сахар
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив. пром. произ.
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Сок	100/130	Сок натур пром произ
<b>Обед</b>			
1.	Суп гречневый на м/б	150/180/200	Мясо говяд., крупа гречневая, вода питьевая, со йодир. лук, морковь, зелень, масло слив.
2.	Жаркое по домашнему (Куырдак)	150/180/200	мясо говяд. соль, картофель, лук, (морковь), мас
3.	Салат – свекольный + изюм	40/50/60	растит, (печень, сердце)
4.	Компот	150/180/200	Свекла, изюм, раст. масло.
5.	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25/40 35/60	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
<b>Полдник</b>			
1.	Кондитерское изделия	10/4	Кондитерское изделие пром произ
2.	Молоко пром. произ	150/180/200	Молоко пром. произ., сахар.
3.	Яйцо отварное	0,5	Яйцо куриное

3 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
1.	Каша пшенная	150/180/200	Пшено, сахар, молоко, слив масло пром произ,
2.	Чай с молоком	150/180/200	Чай, молоко, сахар
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив. пром. произ.
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
<b>Обед</b>			
1.	Суп «Харчо» на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд., рис, картофель, лук, морковь, соль, перец, зелень, лавр. лист, т/паста, чеснок
2.	Пельмени (Манты)	150/180/200	Мясо гов., яйцо, лук, соль, перец, мука фарт., масло слив, (капуста, картофель, раст. масло)
3.	Салат – капуста с кукурузой с раст. маслом	40/50/60	Капуста, кукуруза, раст. масло. соль, перец, лук, морковь
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель, сахар, вода питьевая
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>			
1.	Кондитерское изделия	10/4	Кондитерское печенье пром произ.
2.	Кефир (Ряженка) пром. производства	150/180/200	Кефир пром. производства, сахар (Ряженка)

4 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
<b>Завтрак</b>			
1.	Запеканка с творогом	150/180/200	Творог пром
2.	Какао на молоке	150/180/200	произ,сахар,соль,сметана,яйцо.раст мас
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Какао,молоко,сахар.
			Батон, масло слив пром произ
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Сок	100/130	Сок натуральный пром произ
<b>Обед</b>			
1.	Рассольник домашний на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд.,перловка,сол.огурец,картоф лук,Морковь,соль,перец,зелень,
2.	Рыба запеченая в молочном соусе. Гарнир - картофель	60/70/80 120/130/150	Свежая рыба,сметана,масло раст.лук,мо Картофель,масло слив,соль,молоко
3.	Салат – морковный+кукуруза	40/50/60	пром.произ
4.	Компот из сухофруктов	150/180/200	Морковь,фасоль,сахар,соль,раст.масло
5.	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25/40 35/60	Сухофрукты ,сахар, вода питьевая Хлеб ржаной Хлеб пшеничный из фортиф муки
<b>Полдник</b>			
1.	Рогалик с маком	60/70/90	Мука форт,соль,яйцо куриное,молоко
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	пром.произ,дрожжи,мак пищевой, Кисель фруктовый, сахар,вода питьевая.

5 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
<b>Завтрак</b>			
1.	Каша рисовая молочная,сладкая	150/180/200	Молоко пром.произ, рис,масло слив
2.	Кофе на молоке	150/180/200	пром.произ. сахар, соль,
3.	Батон с маслом, сыр	20/5/10 20/3/10	Кофе,молоко пром.произ.сахар, Батон, масло, сыр пром произ
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
<b>Обед</b>			
1.	Суп картофельный с рыбы	150/180/200	Свежая рыба,картофель,соль,перец, <i>фитин</i> лук,морковь,вода питьевая,
2.	Куры запеченые. Гарнир гречка	60/70/80 120/130/150	Куры,лук,морковь,соль,перец,сметана пром.производства,томат.паста.раст масло
3.	Салат – овощной	40/50/60	Гречка ,масло слив.,соль.
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Капуста,свекла,морковь,лук,зел.горошек,о гурец сол.соль,перец,раст масло
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Кисель фруктовый,сахар,вода питьевая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>			
1.	Макароны с сыром	60/70/100	Макароны,масло слив пром произ,соль,сыр
2.	Сок натуральный	150/180/200	пром произ
3.	Кондитерское изделие	10/4	Сок натуральный пром произ Кондитерское изделие пром произ